

SECONDI PIATTI

Sgombro farcito

di: *Cookaround*

LUOGO: *Europa / Italia*

DOSI PER: *4 persone* DIFFICOLTÀ: *bassa* PREPARAZIONE: *15 min* COTTURA: *15 min* COSTO: *basso*

REPERIBILITÀ ALIMENTI: *facile*



Lo sgombro farcito: una ricetta perfetta per arricchire un pesce povero, reperibile in qualsiasi mercato e ad un prezzo abbordabile, rendendolo un piatto da re! Cosa aspettate a comprare un bello sgombro e cimentarvi con questa ottima ricetta?

INGREDIENTI

SGOMBRO 2

PANE secco - 200 gr

ACETO DI VINO BIANCO 100 ml

PREZZEMOLO ciuffo - 1

SPICCHIO DI AGLIO 2

PARMIGIANO REGGIANO 2 cucchiaini da tavola

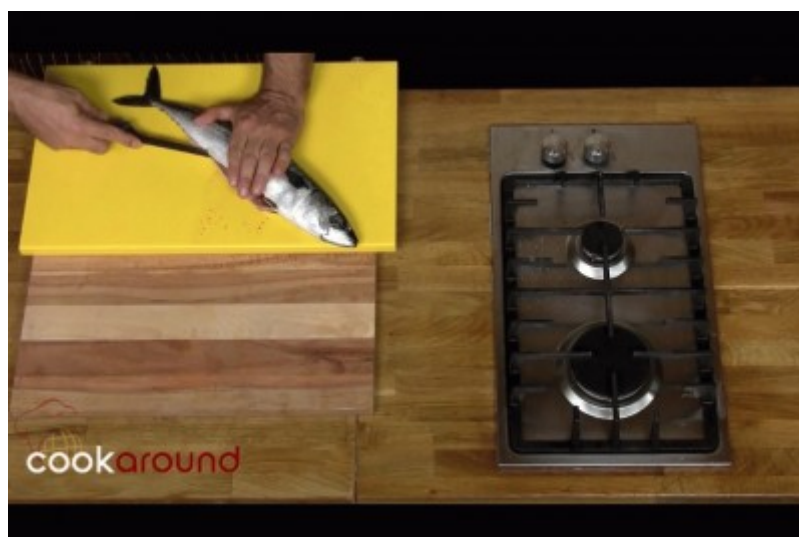
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4 cucchiaini da tavola

SALE

PREPARAZIONE

1 Pulite, eviscerate e squamate gli sgombri, quindi cercate d'aprirli il più possibile

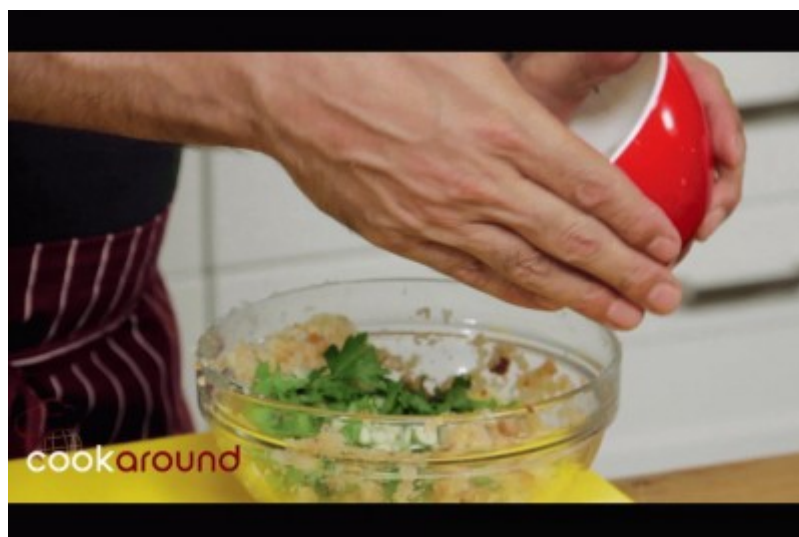
sfruttando l'apertura sul ventre, in questo modo potranno accogliere più ripieno.



- 2 Passate alla preparazione del ripieno: riunite in una ciotola il pane secco con l'aceto, l'olio extravergine d'oliva in modo da ammorbidire il pane.

Tritate l'aglio ed il prezzemolo ed unite questo trito alla ciotola con il pane.

Insaporite il ripieno con due cucchiaini di parmigiano e poco sale.



- 3 Farcite gli sgombri con il composto ottenuto strizzandolo leggermente per compattarlo.



- 4 Legate i pesci con dello spago da cucina, adagiateli in una teglia da forno unta con dell'olio, irrorateli con altro olio extravergine d'oliva, salateli ed infornateli a 190°C per circa 15 minuti.



5 Sfornate i pesci e serviteli in un vassoio da portata per sporzionarli in tavola.



NOTE